



24 A 28 NOVEMBRO | 1.º CICLO

2025/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO	EMENTA ESCOLHIDA PELOS ALUNOS DO 4º ANO SOPA: CREME DE LEGUMES PRATO: BIFANAS ESTUFADAS COM MASSA LACINHOS ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA SOBREMESA: PERA	SOPA: SOPA DE FEIJÃO-VERDE PRATO: ATUM COM SALADA RUSSA E OVO ^{3,4} HORTÍCOLAS: SALADA DE TOMATE SOBREMESA: MAÇÃ	EMENTA ESCOLHIDA PELOS ALUNOS DO 1º ANO SOPA: CANJA DE GALINHA ^{1,3} PRATO: FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ¹² HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: TANGERINA	EMENTA ESCOLHIDA PELOS ALUNOS DO 3º ANO SOPA: SOPA DE ALHO-FRANCÊS PRATO: RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS ^{1,2,3,4} HORTÍCOLAS: CENOURA RASPADA SOBREMESA: BOLO DE LARANJA ^{1,3}	EMENTA ESCOLHIDA PELOS ALUNOS DO 2º ANO SOPA: SOPA DE CENOURA E ABÓBORA PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3} HORTÍCOLAS: SALADA DE ALFACE SOBREMESA: UVAS

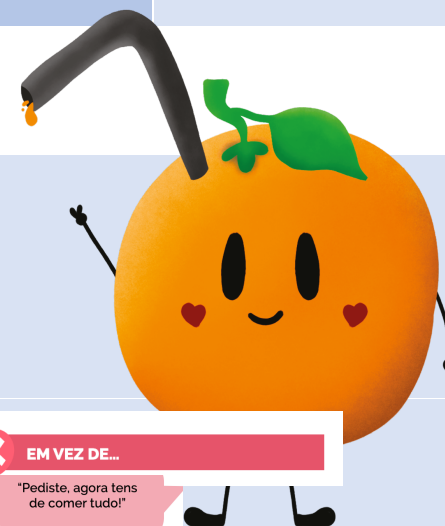
NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



Como falar sobre alimentação com as crianças?

✓ PREFIRA...

"Se não quiseres mais não há problema, mas da próxima vez não fazemos esta escolha ou pedimos menos quantidade".

"Alguns alimentos ajudam-nos a crescer e a ser fortes. Há outros alimentos que fazem mal e não podemos comer muitas vezes. Ficarà para outro dia."

✗ EM VEZ DE...

"Pediste, agora tens de comer tudo!"

"Se comeres isso vais ficar gordo/a."

"Não podes comer gelados, chocolates nem outras porcarias."



FONTE: Direção-Geral da Saúde. (2025). *Como educar para uma alimentação saudável: Guia de boas práticas para pais e educadores*. Lisboa: Ministério da Saúde. ISBN 978-972-675-383-

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)